

Согласованно

Директор МБОУ Каяльской СОШ



Н.Ф.Бурунина



Савченко Утверждаю

Анна ИП Савченко А.В.

Владимировна Савченко А.В. Савченко

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 5-11 классов льготной категории учащихся в школах Азовского района на 2021-2022 учебный год на осенне-зимний период

Наименование блюда	Тех.карт №	выход	Ккал			
				белки	жиры	углеводы
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся 5-11классы			2100	77	79	335
День 1 завтрак						
Колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3
Каша гречневая со сл.маслом	255	180	193	9	6	28
Икра кабачковая	24	100	73	0,9	3,13	5,44
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	20,98
итого		630				
День 2 завтрак						
Рыба запеченная с овощами	487	200	176	6,5	5	43
Каша пшеничная со сл. маслом	445	180	163	5,5	12	34
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
итого		630				
День 3 завтрак						
Филе куриное тушеное с овощами	236	100	125	11,5	10,14	5,88
Картофель отварной со сл. маслом	472	180	149	3	7,5	24,75
Овощи тушеные	210	100	65	1,2	1,15	23,85
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9
итого		630				
День 4 завтрак						
Омлет натуральный	361	230	256	17,4	18,4	5,4
Салат из свежих овощей	14	100	59	1,2	2	26
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200г	104	8	8	10
итого		580				
День 5 завтрак						
Запеканка творожная со сметаной	195	200/20	252	12	10	11
Фруктовый кисель-соус	130	130	77,8	0,1		16,9
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9
итого		580				

Наименование блюда	Тех. карт №	выход	Ккал			
				белки	жиры	углеводы
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся 5-11 классы			2100	77	79	335
День 6 завтрак						
Тефтели из говяжьего мяса	423	100	190	9	14	30
Каша полевая со сл.маслом	245	180	193	9	6	36
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Чай с сахаром	395	200г	104	0	0	20,98
итого		630				
День 7 завтрак						
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3
Макаронные изделия со сл.маслом	486	180	163	4	5	24
Зеленый горошек	229	100	40	3,86	0,20	6,0
Кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
итого		630				
День 8 завтрак						
Плов из куриного мяса	403	250	243	10	11	42
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	9
итого		600				
День 9 завтрак						
Яйцо отварное		100				
Каша пшеничная	445	180	160	3,83	441	28,71
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Мармелад		15				
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200	104	0	0	9
итого		645				
День 10 завтрак						
Запеканка творожная со сметаной или сырники со сметаной	195	200/20	252	12	10	11
Фруктовый кисель-соус или свежие фрукты	130	130	77,8	0,1		16,9
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром и лимоном	395	200/7	104	0	0	920,98
итого		607				